



SSCHOOL1433@GMAIL.COM

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم وبه أستعين وصلواته على خير خلقه أجمعين محمد وعلى آله الطاهرين وصحبة الأخيار المنتجبين

وبعد ..

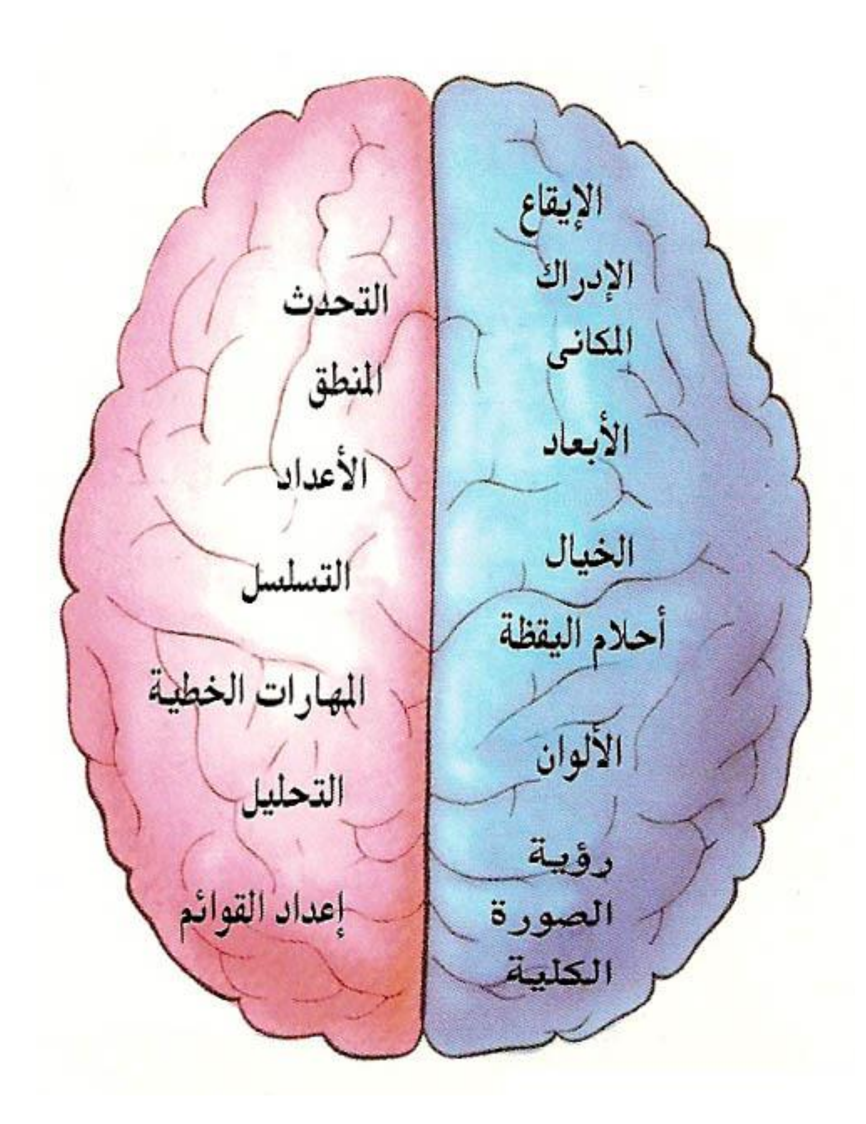
نظراً لأهمية علم خرائط العقل و غفلة او عدم دراية الكثيرين عنه ومن خلال قراءاتي اليسيرة، واهتماماتي الخاصة بهذا العلم لم أجد بُداً من طرحه وطرح بعض العلوم التي تتعلق به وأرجو من الله أن يتقبل مني هذا العمل اليسير .



بداية

هذه العلوم تعطيك نظرة شاملة للمواضيع الكبيرة وتساعدك على جمع أكبر قدر من المعلومات و تساعدك على التنظيم في كل شيء و تساعدك أيضاً على سرعة الحفظ ، لأن الخرائط الذهنية وعمليات الربط وسرد قصص وتحويل الرقم إلى شكل وما إلى ذلك هي أدوات متعددة لمساعدة العقل .

معلومات بسيطة عن المخ



مخ الإنسان مقسوم إلى قسمين متساويين (مخ أيمن ومخ أيسر) ويختص كل شق بعمليات معينة كما هو موضح بالشكل وكلا القسمين يتحكمان في الحركات وغيرها التي يقوم بها الإنسان ولكن بصورة عكسية بمعنى ان المخ الأيمن مسئول عن الأعضاء من يد ورجل بالجهة اليسرى والعكس صحيح[١] .

١ الأعسر أو الأعسم (الذي يستخدم يده اليسرى دائما) يقبل كل المعلومات فالجزء الأيمن لديه هو الأيسر و العكس .

تمارين وأغذية لدماغك



تمارين عقلية

- لكي نتعلم بشكل أفضل نكتب كلمة ولكن ملونة ،وندون منطق مصحوب بالخيال ،ولنقرأ كلمات ولنمزجها بالموسيقى ،ونتعلم قوائم و حسابات ولكن بعبارات حب وتشجيع (لكي نربط بين شقي الدماغ)
- خذ قلمان واكتب كما بالشكل



- قراءة بشكل معاكس

أو اقلب الكتاب واقرأه مقلوبا لتزداد الروابط بين شقين الدماغ و هذا يساعد على التذكر .

الأغذية المعززة للدماغ

ترغب حتماً في أداء ممتاز في العمل، أو تحسين تركيزك، أو تقوية ذاكرة أولادك لكي يحققوا نتائج مدرسية أفضل.

أظهرت الدراسات أن أربع مواد ضرورية في كل لحظة للدماغ، وهي السكر، والحديد، وأو ميغا ٣، والفيتامينات والمعادن. إنها المواد الحليفة لمعدل الذكاء .
لا يتوقف الدماغ عن العمل. لذا يحتاج إلى غذاء مستمر.
فإذا حذفت وجبة الفطور في الصباح، أو تناولت كمية غير كافية من الطعام، تشعر بعد ثلاث ساعات تقريباً أنك لم تعد قادر على التركيز ولا تظن أن الليل أكثر راحة للدماغ فأثناء الحلم مثلاً تزداد حاجة الدماغ إلى الطاقة بنسبة ٣٠ في المئة تقريباً!

إليك أطعمة يمكن استهلاكها لتحسين معدل الذكاء والأداء الفكري.



الكافيين

لزيادة الطاقة الخاصة بك وزيادة التركيز .الكافيين يزيد ضغط الدم الدورة الدموية، ومعدل ضربات القلب، وهذا بدوره سوف يزيد من الشعور باليقظة وجعل التركيز أسهل ولكن فقط لفترة قصيرة ولكن تذكر دائما أن جرعة زائدة من مادة الكافيين تجعلك تشعر بعدم الارتياح.

السكر

السكر هو واحد من الأدوية الطبيعية لتحسين التركيز والذاكرة والقدرة على التعلم .ولكن تناوله بكميات محدودة.

السمك

الأسماك هي مصدر كبير للبروتين مما يحسن من وظائف المخ وقدراته النفسية .ولزيادة النشاط في الدماغ، وللمحافظة على التركيز وأيضاً لحماية الدماغ من مختلف الأمراض التنكسية مثل مرض الزهايمر .

الحبوب الكاملة

غنية بالألياف . تقلل من خطر الاكتئاب النفسي والإرهاق أيضاً .

العنب البري

يحمي الدماغ من الاكسدة .العليق، التوت البري، التوت والفراولة هي أيضا قوية للغاية كغذاء للدماغ.

الشوكولاتة

الشوكولاتة تحتوي على الكافيين مثل المنشطات الطبيعية لتعزيز التركيز. وخصوصاً الشوكولا السوداء، تحفز تدفق الدم نحو الدماغ طوال ساعات عدة. الشوكولا هي مصدر للمغنيزيوم ومضادات التأكسد، وينصح بتناول مكعب واحد فقط أو اثنين من الشوكولا السوداء خلال فترة بعد الظهر .

المكسرات

المكسرات مثل الجوز واللوز والفول السوداني، وما إلى ذلك تساعد على تعزيز قوة الدماغ .المكسرات تحتوي على كمية وافرة من فيتامين A وفيتامين E اللذان يعملان على تحسين قوة الذاكرة.

الأفوكادو

ثمرة الأفوكادو مليئة بحمض الفوليك، فيتامينE ، وأحماض أوميغا ٣ S

الكيوي

إنه غني بفيتامين سي، إذ إن حبة الكيوي الواحدة تغطي ١٠٠ في المئة تقريباً من احتياجاتنا اليومية لفيتامين سي. كما يحتوي الكيوي على البوليفنولات وهو مضاد للتأكسد. ينصح بتناول حبة واحدة من الكيوي كل صباح .

السبانخ

تزخر أوراق السبانخ بالفيتامين الضروري لنقل الرسائل بين الدماغ والأعصاب ينصح بتناول ٢٠٠ غ من السبانخ مرة إلى مرتين أسبوعياً بالتناوب مع أنواع أخرى من الخضار ذات الأوراق الخضراء

الخوخ
يعتبر الخوخ الفاكهة الأغنى بمضادات التأكسد المحاربة للشيخوخة، وهو مصدر جيد أيضاً للفيتامين بي ، ينصح بتناول حبتين أو ثلاث حبات من الخوخ كل مساء .

كبد العجل

يحتوي على الحديد والبروتينات والفيتامينات وكلها عناصر أساسية ضرورية لمحاربة التعب الجسدي والفكري على حد سواء. ينصح باستهلاك ١٥٠ غ من الكبد، مرة أسبوعياً

البيض
يزخر البيض بالكولين والليسيتين، وهما عنصرين غذائيين ضروريين للذاكرة. ينصح بتناول ٥ بيضات أسبوعياً، إلا إذا قرر الطبيب عكس ذلك .

البقول
تحتوي البقول على كمية كبيرة من البروتينات الضرورية لعمل الدماغ وترميم التلف فيه .البقول هي مصدر رئيسي للسكريات المركبة والبروتينات، وينصح بتناول ٦٠ غ من العدس أو الحمص أو الفاصوليا مثلاً مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

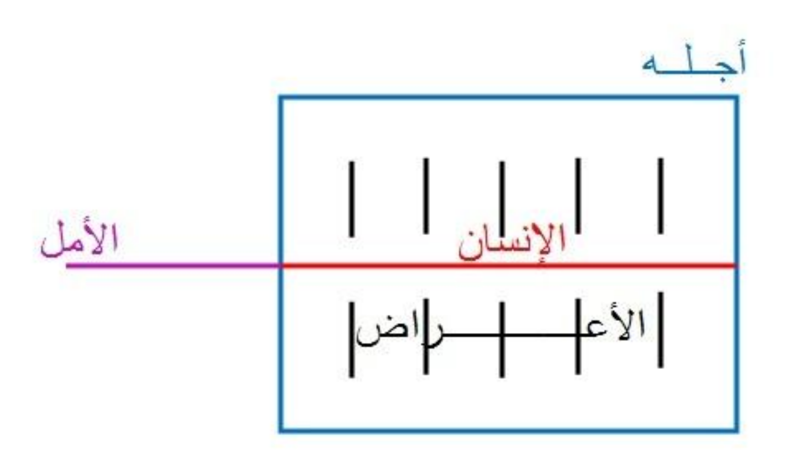


التمثيل البصري

لقد اتخذ سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين و سيد المربين وإمام المعلمين صلّى اللهُ *عليه وآله الهادين المهتدين* صلاةً دائمةً إلى يوم الدين وسائل تعليمة مختلفة لإيصال الرسالة

فمن وسائل تعليمه عليه وآله الصلاة والسلام الإلقاء، و الحوار، و المثل، ومن وسائله القصة، وكذلك الرسم (التمثيل البصري) .

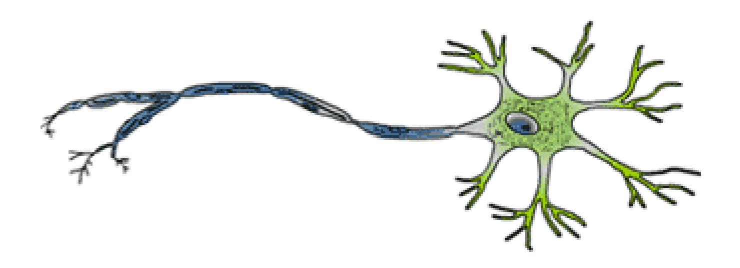
وهنا في حديث الانسان والتحذير من الأمل عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : ((خَطَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وآله وَسَلَّمَ خَطًّا مُرَبَّعًا، وَخَطَّ خَطًّا فِي الْوَسَطِ خَارِجًا مِنْهُ، وَخَطَّ خُطَطًا صِغَارًا إِلَى هَذَا الَّذِي فِي الْوَسَطِ مِنْ جَانِبِهِ الَّذِي فِي الْوَسَطِ، وَقَالَ: هَذَا الْإِنْسَانُ، وَهَذَا أَجَلُهُ مُحِيطٌ بِهِ، أَوْ قَدْ أَحَاطَ بِهِ، وَهَذَا الَّذِي هُوَ خَارِجٌ أَمَلُهُ، وَهَذِهِ الْخُطَطُ الصِّغَارُ الْأَعْرَاضُ [٢]، فَإِنْ أَخْطَأَهُ هَذَا نَهَشَهُ [٣] هَذَا، وَإِنْ أَخْطَأَهُ هَذَا نَهَشَهُ هَذَا)) .



٢ هي الآفات العارضة له فإن سلم من هذا لم يسلم من هذا وإن سلم من الجميع ولم تصبه آفة من مرض أو فقد مال أو غير ذلك بغته الأجل، والحاصل أن من لم يمت بالسيف مات بالأجل .

٣ أي أصابه وعبّر بالنهش وهو لدغ ذات السم مبالغة في الإصابة والإهلاك .

يرتاح لها العقل كثيرا وهي تشغل العقل الأيمن والأيسر معا ، وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالأشجار وككثير من الأشياء حولنا فهو اصل ومنه فروع ومتناغم مع الطبيعة .



توني بوزان (1942) المعروف بأستاذ الذاكرة، هو صاحب السجل العامر من الأعمال والكتابات المتميزة في حقل الذاكرة، كما أنه واضع خرائط العقل والتي تعد أداة التفكير متعددة الأساليب لتقوية الذاكرة، والتي شكلت أكبر الفتوحات العلمية الرائدة في هذا المجال .

ما هي الخريطة الذهنية؟

تعريف من توني بوزان Tony Buzan
هي تقنية رسومية قوية تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير اغلب مهارات العقل بـ كلمة ، صورة ، عدد ، منطق ، ألوان ، إيقاع ، في كل مرة و أسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام طاقات عقلك.

مسميات لـهذا العلم

مسميات أخرى لهذا العلم

لكون هذا العلم في نشأته علم غربي ولكون التسمية لهذا المصطلح تسمية أجنبية فقد اختلف في ترجمة الاسم لهذا العلم تبعا لمن قام بترجمته وعن أي مدرسة أخذ .

ومن المصطلحات المعروفة لهذا العلم باللغة العربية والإنجليزية :

- MIND MAP S
- MIND MAPPING ✓
- الخريطة الذهنية .

ومن المصطلحات العربية والإنجليزية والترجمات لعلوم أخرى تختلف عن هذا العلم بل واعتبرها البعض على أنها نفس العلم خطأ :

- CONCEPT MAP
- CONCEPT TREE
- KNOWLEDGE MAP ✗
- ARGUMENT FORMS
- الخريطة الدماغية .
- الخريطة المعرفية .
- الخريطة المفاهيمية .
- المخطط الذهني .
- الصور الذهنية
- شجرة المفاهيم .
- شجرة الموضوعات .
- المنظمات البيانية.

وإن كانت بعض من هذه العلوم قد سبقت علم الخريطة الذهنية بفترة ليست بالقصيرة إلا أن أثر الخريطة الذهنية وفعاليتها أدى إلى انتشارها على المستوى العالمي والعربي .

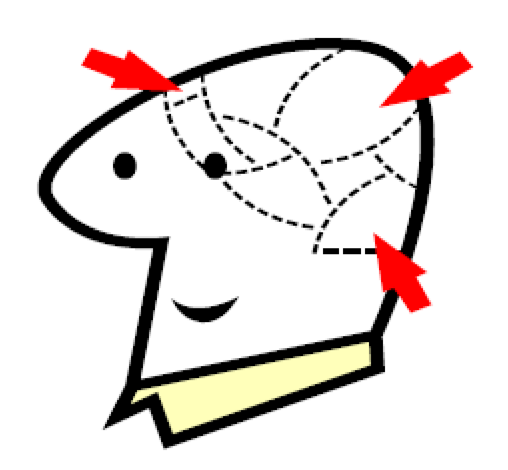
الفرق بين خارطة المفاهيم والخارطة الذهنية

تعود نشأة الخرائط المفاهيمية إلى المحاولات الأولى لعلماء علم النفس التربوي لتصنيف وتنظيم المعلومات والمعارف التي يكتسبها الإنسان وهي تختلف تماما عما نحن بصدده من علم الخرائط الذهنية ويمكن إيضاح بعض أوجه الاختلاف في الجدول التالي :

الخرائط الذهنية	الخرائط المفاهيمية
تعتني بشقي الدماغ الأيمن والأيسر	تعتني بالشق الأيسر بشكل أكبر
الكلمات تكتب فوق الروابط	الكلمات في نهاية الروابط أو في دوائر
٣ كلمات كحد أقصى	يسمح بأكثر من ذلك بكثير
الخطوط منحنية حسب المصمم	الخطوط مستقيمة ومتساوية ومتوازية
تهتم بالناحية الجمالية والفنية	لا تهتم بالناحية الجمالية والفنية
تهتم بتطوير الإبداع والابتكار	تهتم بالمنطقية والتسلسل والتنظيم
حديثة ومطورة	قديمة

أنواع من خرائط المفاهيم

أنواع من الخرائط المفاهيمية



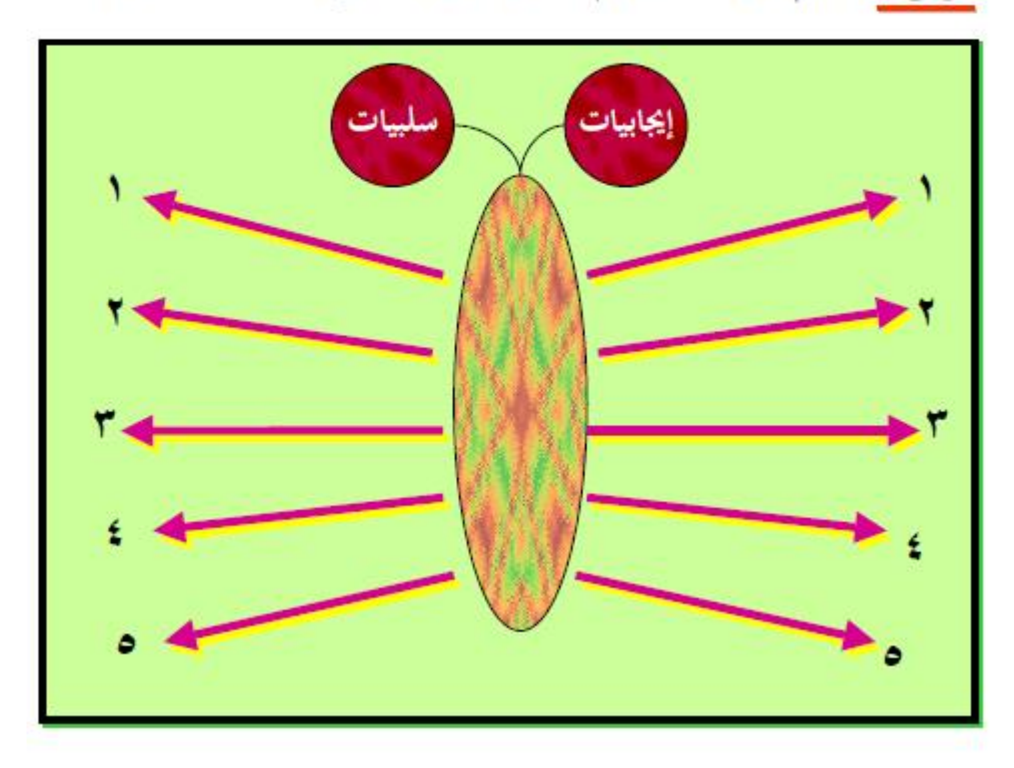
- السهم الأحادي
- خريطة السلسلة السهمية
- خريطة عين الثور
- خريطة الشعاع
- خريطة التسلسل الدوري
- خريطة المخطط الانسيابي
- خريطة الصندوق
- خريطة شكل فن
- خريطة جدول المقارنة
- خريطة الخط الزمني
- خريطة الفراشة
- خريطة التسلسل الهرمي
- خريطة الفقاقيع

أمثلة لخرائط مفاهيم

خريطة الفراشة

أحيانا ينظر النص في سبب واحد يؤدي إلى عدة نتائج وآثار تصب في اتجاهين أحدهما سلبي والآخر إيجابي أو على سبيل المقارنة .

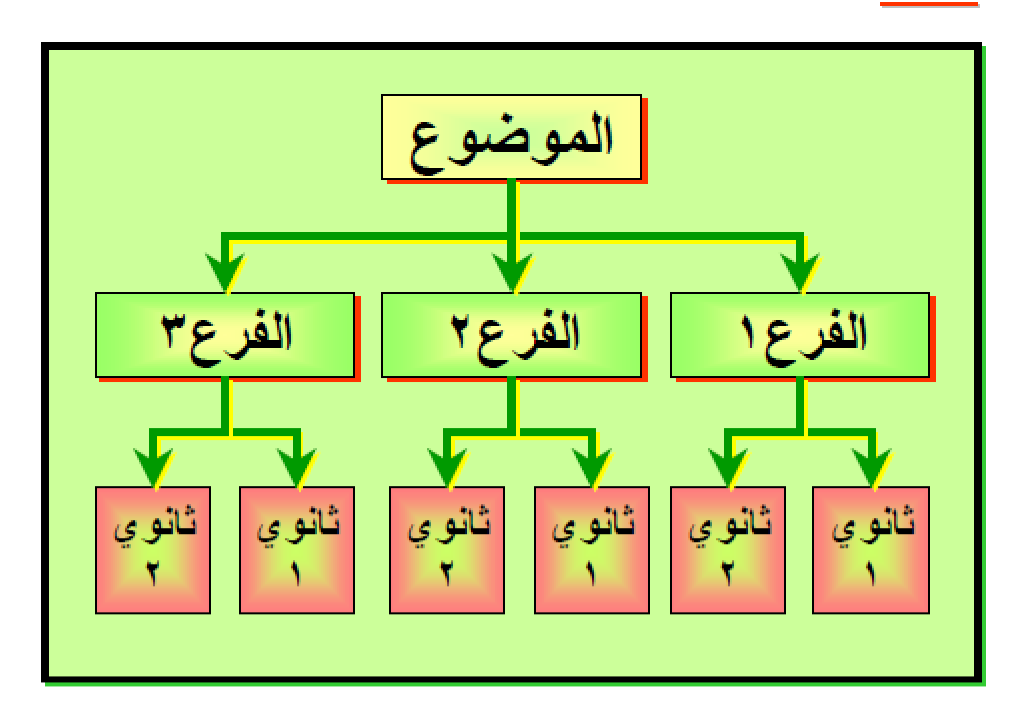
تمرين : ارسم خريطة مفهوم للآثار المترتبة على مشاهدة التلفاز



خريطة التسلسل الهرمي (الشجرة)

أحيانا ينظر النص في موضوع رئيسي يحتوي على عدة فروع ولكل فرع محتويات ثانوية يتم تنظيمها حسب تسلسل الفكرة الرئيسية من الأشمل والأعم إلى الجزئيات والتفاصيل .

تمرين : ارسم خريطة مفهوم لأنواع السيارات ، شجرة العائلة .



استخدامات الخريطة الذهنية

الخريطة الذهنية يمكن ان تستخدم في مختلف مجالات الحياة وفي تحسين تعلمك وتفكيرك وبأوضح طريقة وبأحسن أداء بشري.

يمكن للكبار والصغار والرجال والنساء والطلبة والمعلمين على حد سواء استخدامها فالكل يحتاج إليها واليكم بعض استخداماتها:

- في الدراسة
- لتحسين الذاكرة
- في الخطابة
- لأرقام الهواتف
- للتخطيط
- كتابة المقالات او البحوث
- طلبات المنزل
- للترتيب
- للمخازن
- للألعاب
- للدورات
- للخطابة
- لوضع القوانين لأبنائك
- لاتخاذ القرارات
- للتعبير عن المشاعر
- التلخيص الكتب
- لوحة الشرف للمدارس
- للمدرسين للشرح
- لبناء المشاريع

ارشادات لعمل الخرائط الذهنية

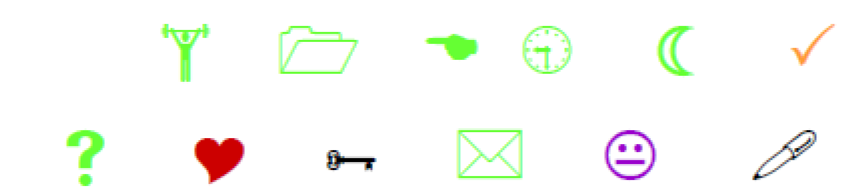
تلخيص قوانين الخريطة الذهنية

هناك مجموعة من القوانين ينبغي مراعاتها عند البدء في تصميم الخريطة الذهنية وهذه القوانين تعمل وفق قواعد وقوانين عمل الدماغ وتناسبه وإليك هذه القوانين



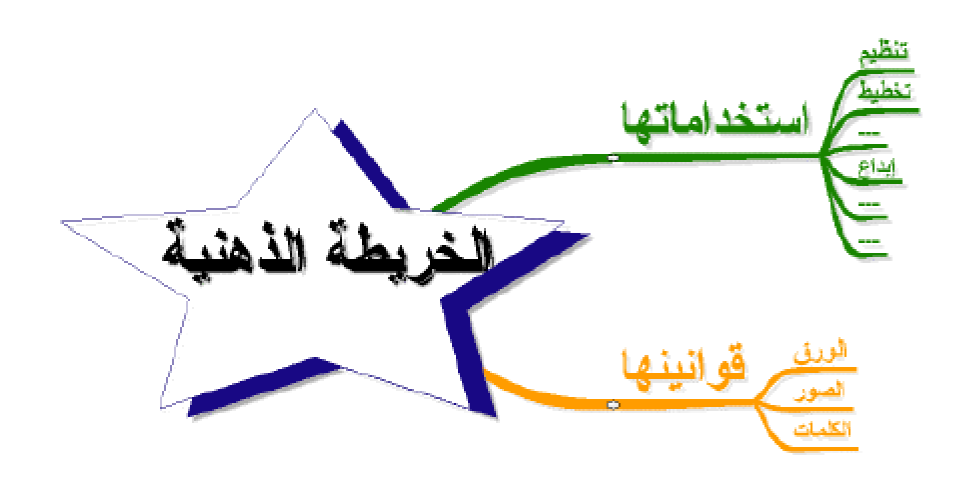
- ابدأ من المنتصف بصورة أو كلمة مفتاحية
- لا تزيد الكلمات المفتاحية عن ثلاث
- استخدم الأشكال والرموز والألوان للعلاقات
- استخدم الأسهم للربط بين العلاقات
- ضع الخطوط الفسفورية أسفل الكلمات المهمة
- السرعة في انسياب المعلومات دون محاكمة ومقاطعة
- اترك فراغات مناسبة للإضافات فيما بعد
- استخدم أبعاد ثلاثية إن أمكن في الرسومات
- الرسوم سهلة وبسيطة ومضحكة ومزخرفة
- ارسم الكلمات رسما ولونها وضخم اللون إن لزم
- ضع الخريطة في مكان بارز لتثبيتها في العقل

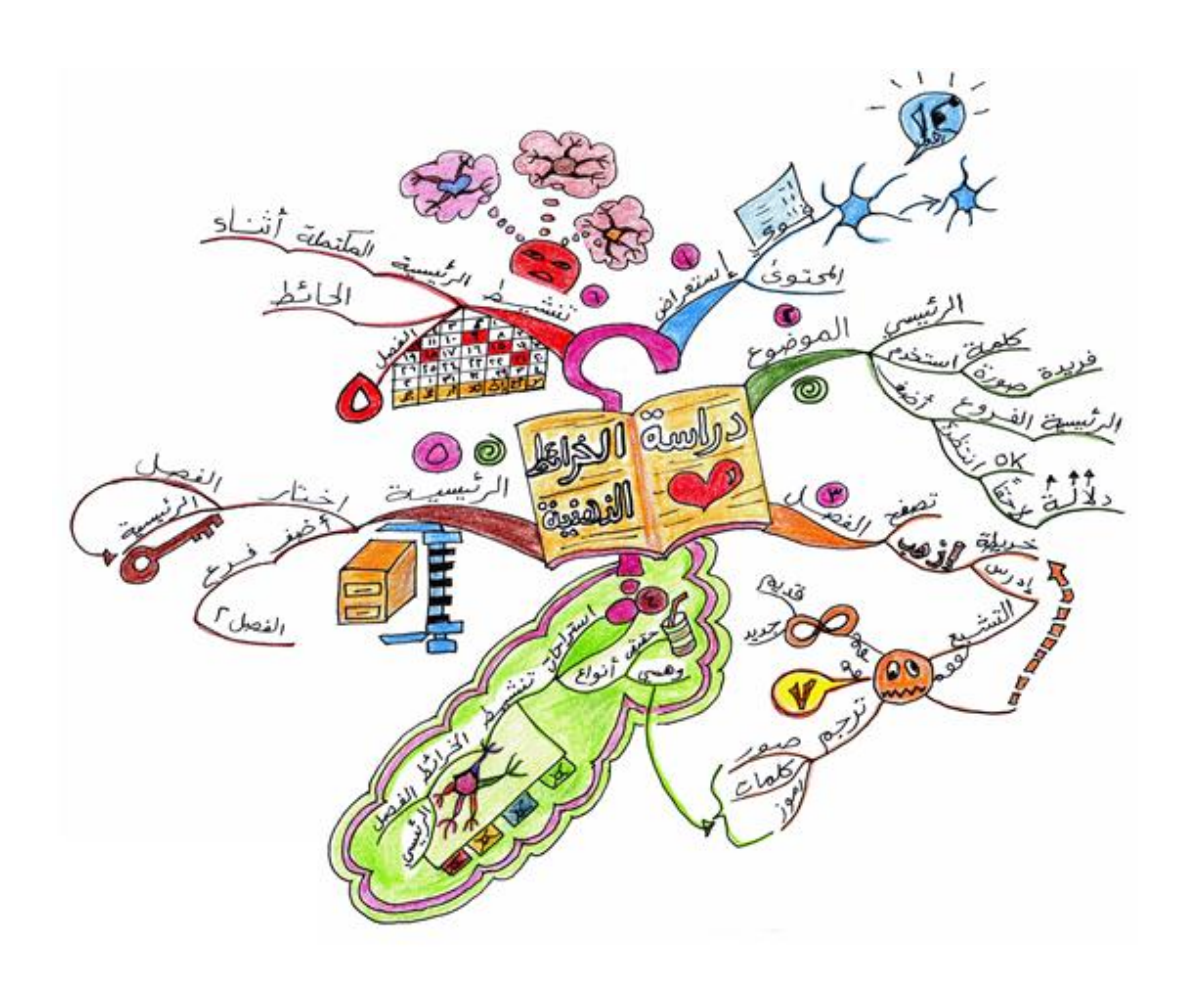
املأ الجدول برسوم ذات دلالة كهذه واستعن بها في رسم الخرائط الذهنية

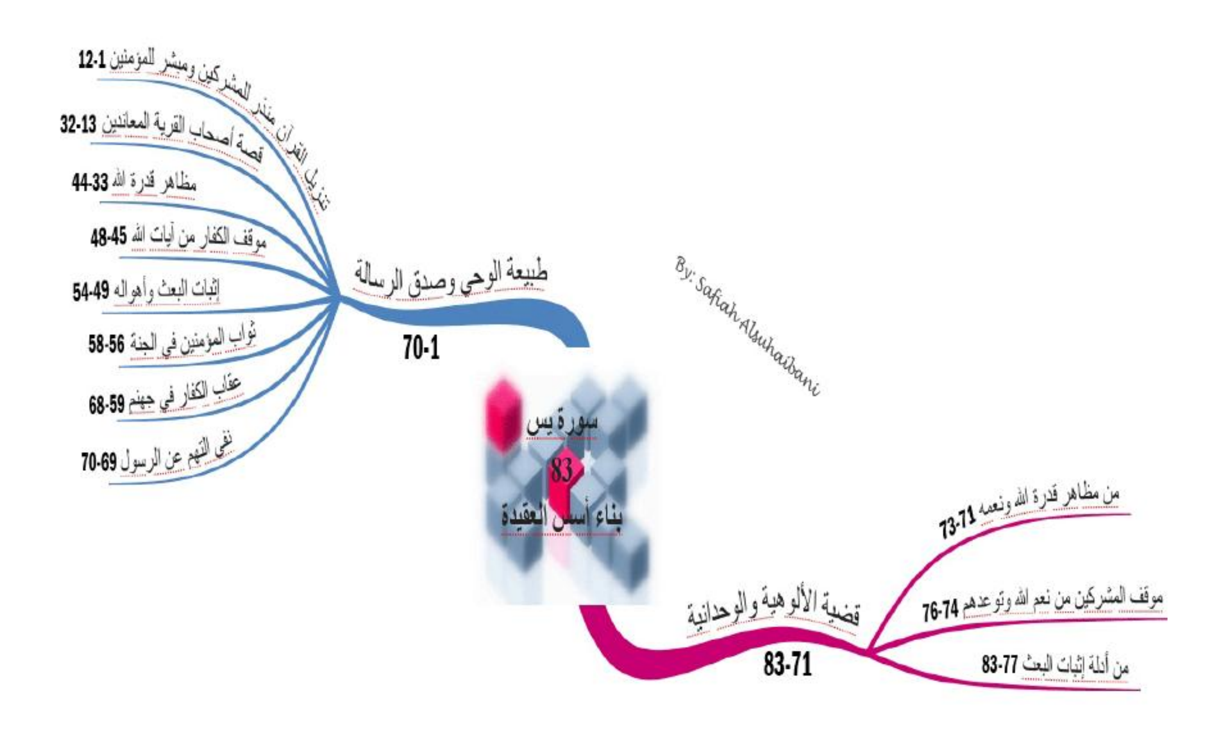


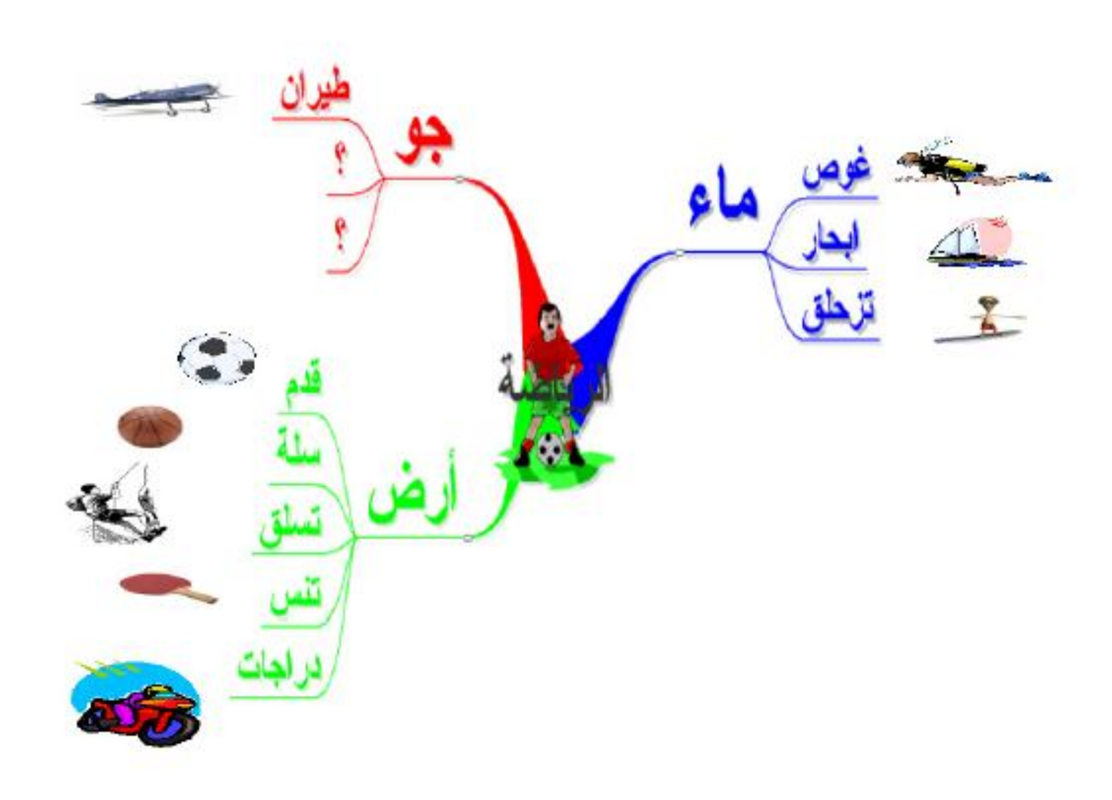
الكلمة	الرمز	الكلمة	الرمز

أمثلة لخرائط ذهنية






سورة يس
83
بناء أسس العقيدة
طبيعة الوحي وصدق الرسالة
70-1
تنزيل القرآن منذر المشركين ومبشر للمؤمنين 1-12
قصة أصحاب القرية المعاندين 13-32
مظاهر قدرة الله 33-44
موقف الكفار من آيات الله 45-48
إثبات البعث وأهواله 49-54
ثواب المؤمنين في الجنة 56-58
عقاب الكفار في جهنم 59-68
نفي التهم عن الرسول 69-70
قضية الألوهية والوحدانية
83-71
من مظاهر قدرة الله ونعمه 71-73
موقف المشركين من نعم الله وتوعدهم 74-76
من أدلة إثبات البعث 77-83
By: SafiahAlsuhaibani


جو
طيران
؟
؟
ماء
غوص
ابحار
تزحلق
أرض
قدم
سلة
تسلق
تنس
دراجات

برامج الخرائط الذهنية

mind mapper pro

Mindjet MindManager

MindGenius Business

NovaMind

كيفية التعامل مع برنامج NovaMind5

- شغل برنامج 

- اختر من قائمة ملف import ثم plant text أو open
- ثم اختر المستند الذي أعددته مسبقاً

Untitled - NovaMind 5

File | Home | Insert | Map Design | View | Presenter | Format

Save
Save As...
Open
Close
Recent
New
Gallery
Import
Print
Export
Help
Options
Exit

Import

NovaMind 3/4
Import a NovaMind 3 or NovaMind 4 mind map. (.nmind)

MindManager
Import a Mindjet MindManager file. (.mmap)

XMind
Import an XMind file. (.xmind)

FreeMind
Import a FreeMind file. (.mm)

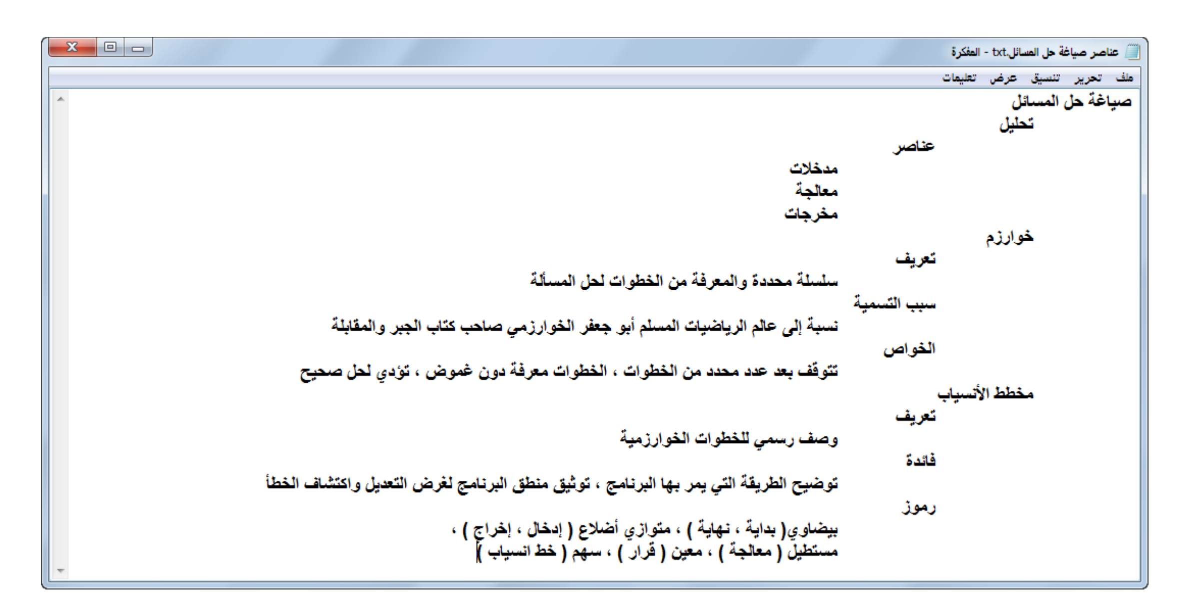
iMindMap
Import a iMindMap file. (.imm, .imx)

Plain Text
Import a text file. (.txt)

OPML
Import an OPML file. (.opml)

MS Project
Import a MS Project XML file. (.xml)

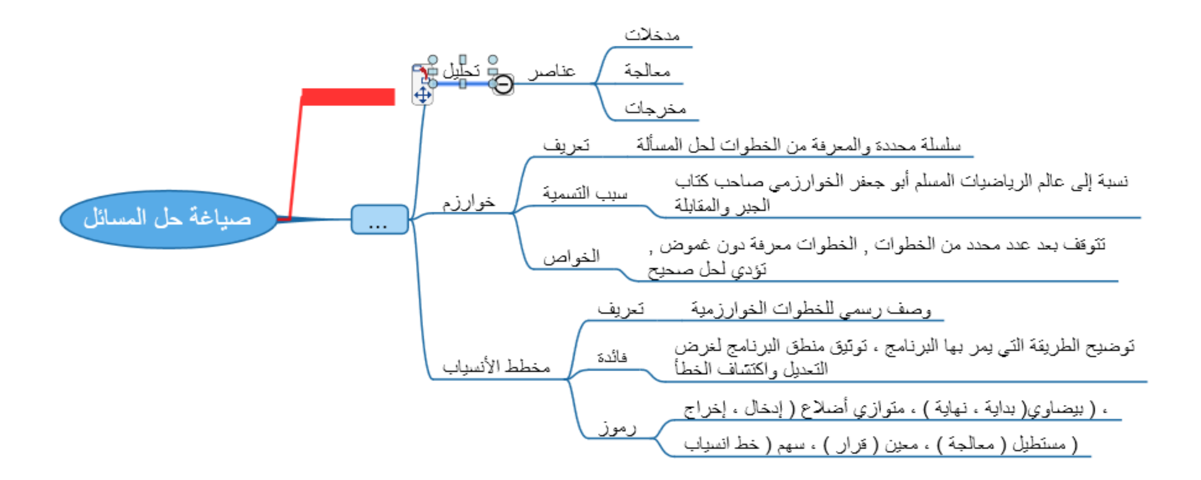
- اثناء كتابة المستند استخدم الزر TAB لعمل فراغات لتكوين عناوين فرعية



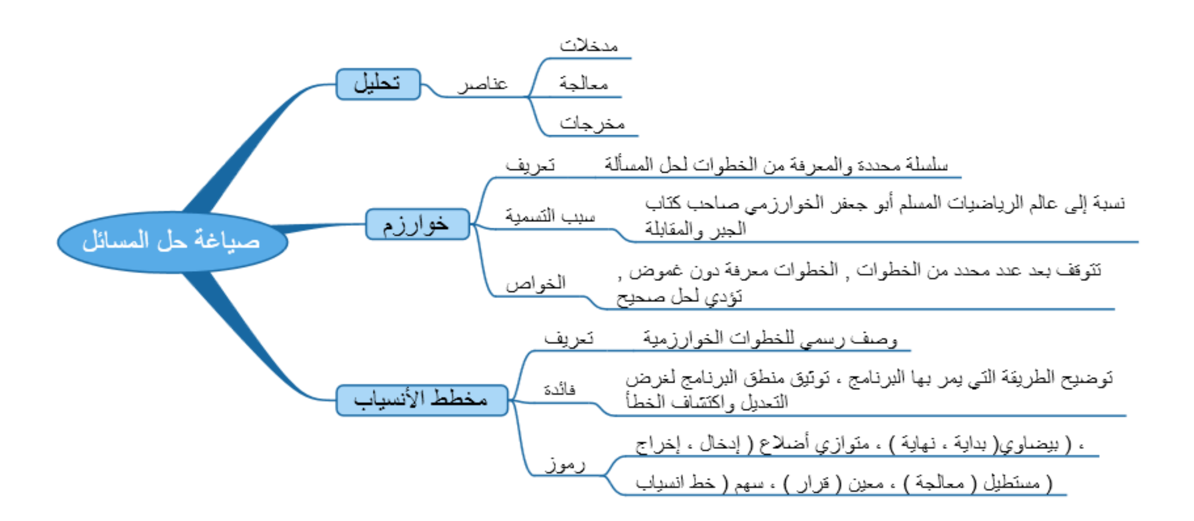
- هذا ما ينتج لديك عند فتح المستند أو استيراده



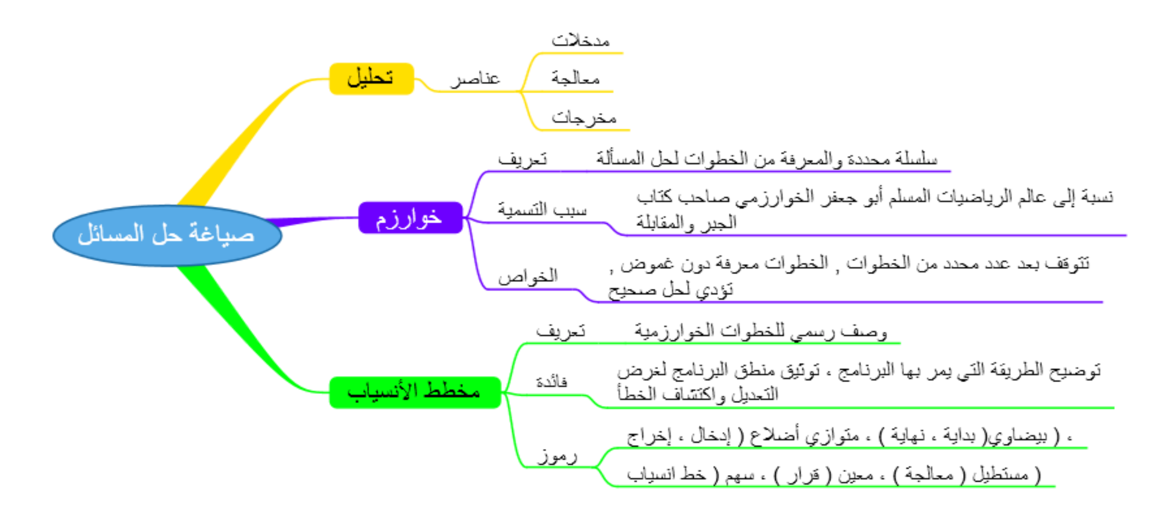
- أنقر علامة الموجب ثم اسحب كل فرع على حدا إلى العنوان الرئيسي واحذف في الختام الفرع الفارغ المتبقي



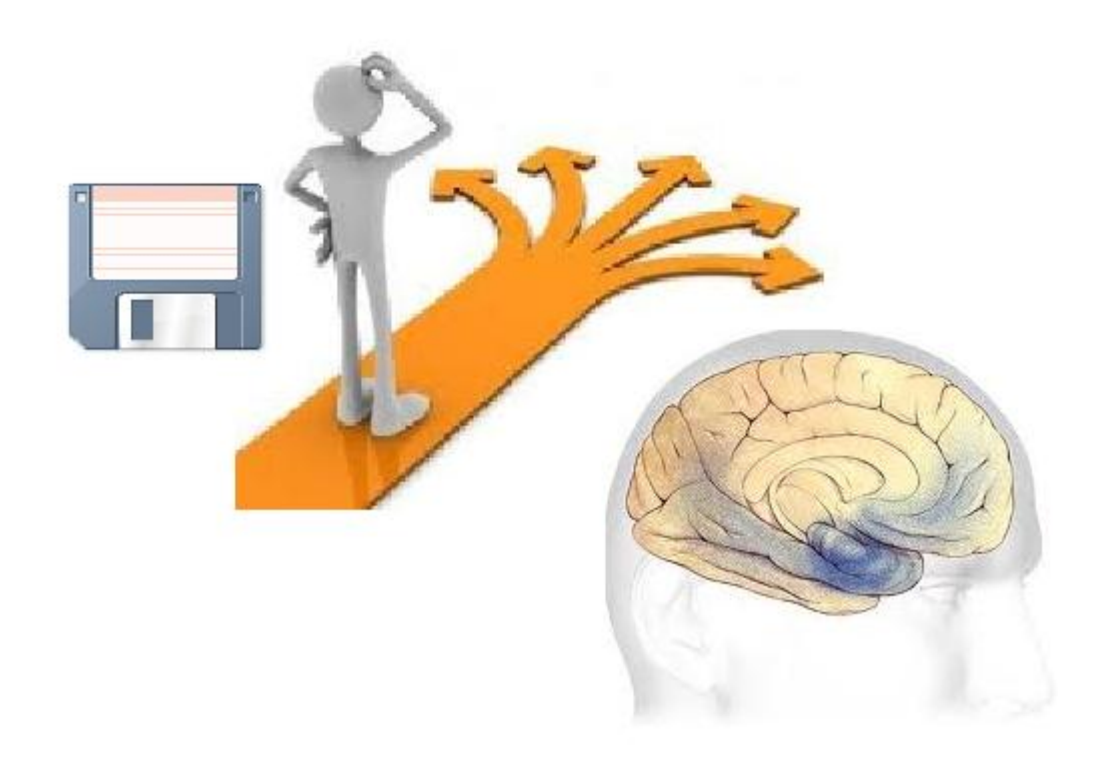
- هذا شكل الخارطة بعد نقل العناصر



- يمكنك اختيار ثيم مناسب للشكل



طرق مختلفة للحفظ



حفظ قائمة كلمات بنظام الربط

لوكان لديك قائمة بالكلمات كهذه

١- كنب.

٢- عصير.

٣-مال.

٤- كاميرة.

٥- كيس.

٦- كواكب.

٧- ذهب.

٨- باناسونيك.

٩- سيارة.

١٠- حديقة.

١١- طابعة.

١٢- كرواسون.

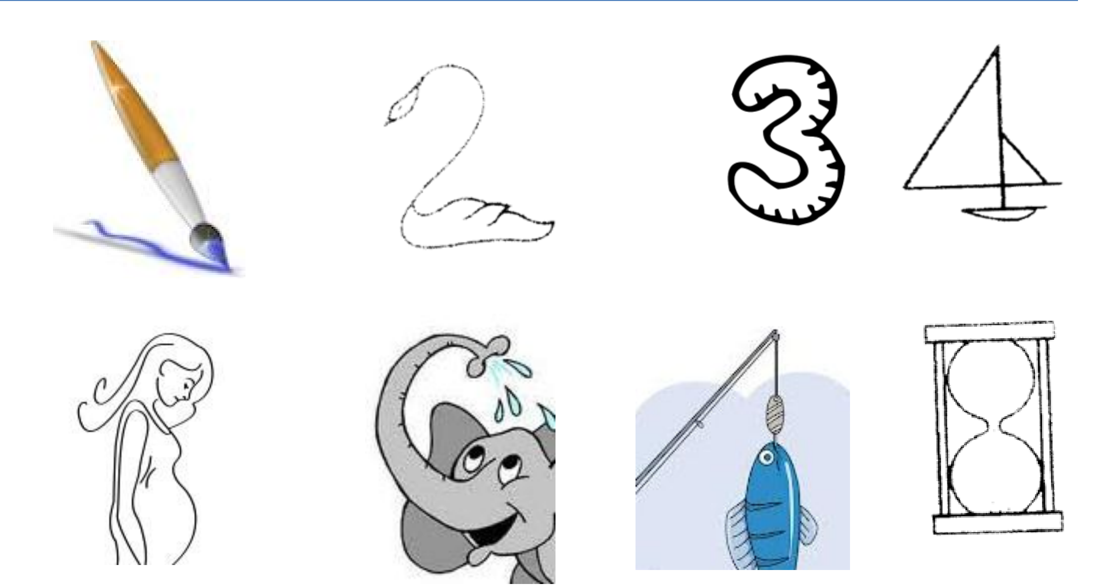
واردت حفظها أولا قم بترتيب الكلمات في صفوف واعمدة ، بحيث تظهر كل اربع او ٣ كلمات في صف واحد والآن اطلق خيالك وابتدع قصة بالغة الخيال لربط الكلمات.

وكل ما كان الخيال واسع والامثلة خرافية كل ما كان التطبيق افضل . كما يفضل صياغتها باللغة العامية كيف ذلك ؟ سنطبق في مثالنا السابق هذه قصة قصيرة اعتماداً على الكلمات السابقة علماً ان يشترط ترتيب الاحداث في القصة حسب ترتيب الكلمات

شخص جالس على كنب يشرب عصير وهو يشرب شاهد مالاً عندها أخذ الجوال ليصور ولكنه لم يعمل فأعاد تشغيله وشغل

الكاميرا والتقط صورة وعند مشاهدة الصورة في الجوال واذا هي بكيس مثقوب وتحمل شعار كواكب التي سرقت من محل ذهب بجانب تلفزيون باناسونيك والذهب كان صاحب المحل يضعه في سيارته بموقف حديقة السوق وأما الصورة فلم تكن واضحة فأراد طباعتها بطابعة جاره ولكنها لم تعمل وعند فتحها شاهد كروسان لها يدان وقدمان فرت هاربه ، وعند مشاهدة الرجل لهذا المنظر اصابه انهيار عصبي فانتحر .

حفظ قائمة كلمات بنظام العدد والشكل



وها هى أمثلة متعددة :

١- **فرشاة الرسم،شجرة** ، قلم رصاص، قلم جاف ، قشة،شمعة
٢- **أوزة** ، بطة
٣- **قلب** ، **ثعبان** ، **دودة**
٤- **يخت** ، طاولة ، كرسى
٥- صنج وطبل ، امرأة حامل
٦- **خرطوم فيل** ، نادى جولف ، ثمر الكرز ، أنبوب
٧- **منحدر صخرى**، خيط الصيد
٨- **الإنسان الثلجى** ، الساعة الرملية
٩- **بالون وعصا** ، مضرب تنس ، فرخ الضفدع ، راية
١٠ - **كرة ومضرب** ، لوريل وهاردى

لك أن تضيف للقائمة الأقرب إلى ذهنك

يمكن حفظ القائمة أدناه بنظام الربط بين الكلمات كما فعلنا سابقا من خلال قصة خيالية وكذلك يمكن حفظها باستعمال نظام العدد والشكل

١ سيمفونية	٦ شروق الشمس
٢ صلاة	٧ فطيرة التفاح
٣ بطيخ	٨ زهور نباتات مثمرة
٤ بركان	٩ سفينة فضاء
٥ دراجة بخارية	١٠ حقل قمح

- الرقم واحد يشير إلى فرشاة فلك ان تتخيل أن هناك موسيقار يقود فرقة موسيقية بفرشاة ضخمة وبطريقة عصبية وبرش دهان الرسم على معظم الموسيقيين كل هذا ليعزف سيمفونيته .
- الرقم اثنين يشير إلى أوزه فلك أن تتخيل أوزه رفعت يديها لتكبر لأجل الصلاة .
- وهكذا أفعل مع باقي القائمة .

حفظ الأرقام بتحويلها إلى شكل

كل رقم من ٠ إلى ٩ يُمثل بصورة معينة ، بحيث تحول الأرقام إلى صور مشابهة لهذه الأرقام لإدخالها في عملية الخيال القصصي

فـ الصفر مشابهة للكرة في شكلها
والـ واحد مشابهة للفرشاة أو القلم أو للشجرة
والـ أثنين مشابهة لرقبة الإوزة
ألخ ..
ابتدع قصة خرافية كما فعلنا سابقاً لحفظ الرقم

941607325

منطاد : 9
قارب : 4
شجرة : 1
فيل : 6
كرة : 0
جرف : 7
قلب : 3
وزة : 2
امرأة حامل : 5

من اليسار لليمين طبعاً ..

الآن نبدأ بصياغة قصة خيالية

في رحلتي السياحية ركبت منطاد لكن بسبب الرياح سقط بقرب احد القوارب القديمة ونحن في وضع سيء شاهدت من بعيد شجرة ونائم تحتها فيل كبير لونه ازرق يلعب بكرة وعند مشاهدته لنا ارتعب فركلها بعيداً فسقطت تحت جرف طويل ، انا ارتعبت و قلبي خرج الى ٣ أمتار عندها فهربت مسرعاً وأثناء هروبي شاهدت أوزه تهاجم امرأة حامل .

هناك قواعد نستنتجها من خلال قراءتنا للقصة :

- يجب أن تكون القصة خرافية .
- لا تقم بإدخال كلمات بالقصة بشكل سريع حاول ربط كل كلمة بعارض .
- صياغة القصة بلغتك العامية أفضل .
- القصة تصيغها بشكل سريع في رأسك بحيث تخزن بشكل سريع في ذاكرتك ، وفي حال وجود كلمات كثيرة قد تحتاج لكتابة قصتك الخرافية في ورقة خارجية .
- في حال تكرر الأرقام حاول ربط كل رقم بشيء معين واضح مثلاً لو تكرر الرقم ٤ مرتين وهي تعني قارب ، اجعل رقم ٤ الأول يعني قارب شراعي والثاني يعني سفينة مثلاً .
- ورقم ٥ مثلاً الأول اقصد به امرأة حامل والآخر صنج وطبل مثلاً .
- في الأرقام الطويلة ، كون اكثر من قصة .

حفظ الأرقام والتواريخ بربط الرقم بحرف

الطريقة هذه تعتمد على ربط الرقم بحرف يعني كل رقم نرمز له بحرف وهذه الطريقة تساعد على حفظ التواريخ .

0 ص

1 و أول حرف من واحد هي حرف الواو

2 أ

3 ث

4 ر ثاني حرف من أربعه راء

5 خ

6 س

7 ب ثاني حرف من سبعة

8 م ثاني حرف

9 ت

10 ع

مثال تاريخ معركة معينة ١٤٢ هـ

نبدأ نفصل كل رقم بالحرف المناسب له

1و

٤ر

١٢

طلعت لنا كلمة = ورا

نربط الكلمة بالتاريخ يعني مثلا كتب مكان هذه المعركة وراء نهر النيل فهنا ربطنا هذا التاريخ بكلمة وراء.

ينبني هذا العلم على دراسة طبائع الحروف و أسرارها وما يقابلها من أعداد، ولكل حرف تبعا لهذا العلم وزن ورقم يقابله، ويؤمن المشتغلون بهذا العلم بقوته وتأثيره ويقولون إن بالإمكان استخدامه تبعا لما يسمونه بالوفق أي التوفيق بين الحروف والأرقام وبين الكلمات وأوزانها. ويسمى هذا العلم باسم علم الحرف، ويقول المشتغلون به إنه علم واسع له تطبيقات كثيرة استفاد منها الإنسان على مر الزمان ويرى هذا العلم أن الكون منظم بدقة وكل شيء يتشكل و يدور فيه بمقدار تحدده الأرقام التي قد يحمل بعضاً منها قوة سحرية تبعاً لما تعنيه ، وهو أيضا في عرف هؤلاء علم باطني لا يسهل الاشتغال به إلا لمن منح الحكمة والقبول من الله عز وجل

ويقولون إن هذا العلم من أشرف العلوم التي اشتغل بها الإنسان و الذي أكرمه الله سبحانه و تعالى بمعرفته، وأن من اشتغل به هو نبي الله إدريس عليه السلام حيث أن هذه المعرفة وهبت له ومن هنا جاء الفعل (درس ,يدرس، دراسة) أي التعلم و الكتابة. ووضع النبي إدريس عليه السلام كما يقول أصحاب هذا العلم والمؤمنون به أسسا وقواعد لعلم الحرف توارثها الحكماء على مر الأجيال .
وينسب للإمام علي بن ابي طالب عليه السلام قوله "لو شئت لأوقرت[٤] سبعين بعيرا من باء بسم الله الرحمن الرحيم" ، وأقوال أخرى بعضها غريب.

ولكننا هنا سنقتصر في دراستنا على محل الشاهد

[٤] أي لكتبت كتبا عن حرف الباء في البسملة وأسراره تكفي لتحميل سبعين بعيرا

حسَابُ الجُمَّل طريقةٌ حسابية تُوضَع فيها أحرف الهجاء العربية مقابل الأرقام، بمعنى أن يأخذ الحرف الهجائي القيمة الحسابية للعدد الذي يقابله وفق جدول معلوم .

يقوم حساب الجُمَّل، الذي يسمّى أيضًا حساب الأبجدية، على حروف أبْجَدْ أو الحروف الأبجدية، وهي :أبْجَدْ، هوز، حطِّي، كَلَمُنْ، سَعْفَص، قَرَشَتْ، ثَخَذْ، ضَظَغٌ .ومجموعها ثمانية وعشرون حرفًا؛ تسعة منها للآحاد، وتسعة للعشرات، و تسعة للمئات، وحرف للألْف. والجدول التالي يبيّن طريقة المقابلة بين الحروف والأرقام في حساب الجمّل.

1000	غ	100	ق	10	ي	1	ا
		200	ر	20	ك	2	ب
		300	ش	30	ل	3	ج
		400	ت	40	م	4	د
		500	ث	50	ن	5	هـ
		600	خ	60	س	6	و
		700	ذ	70	ع	7	ز
		800	ض	80	ف	8	ح
		900	ظ	90	ص	9	ط

طريقة حساب الجمّل .إذا قرأت عن حدث وقع في سنة (جمر)، مثلاً، فهذا يعني في حساب الجمّل أنّ الحدث قد وقع سنة (٢٤٣)؛ لأن الحرف (ج) يقابله الرقم (٣)، والحرف (م) يقابله الرقم (٤٠)، والحرف (ر) يقابله (٢٠٠). فمجموع الحروف ج + م + ر = ٣ + ٤٠ + ٢٠٠ = ٢٤٣. فإذا زاد العدد على الأَلف (ويقابله الحرف غ) وُضع قبل الحرف (غ) حرف مناسب. فالخمسة الآلاف يقابلها (هغ) وهي تساوي (٥ × ١٠٠٠)، وأربعون ألفًا يقابلها (مع) وتساوي (٤٠ × ١٠٠٠). وهكذا يكون تركيب أيّ عدد تريده بالحروف التي تلائمه.

لتحفظها يمكنك التوافق بين الرقم والحرف كما بالشكل أدناه :
أبْجَدْ، هوز، حطِّي، كَلَمُنْ، سَعْفَص، قَرَشَتْ، ثَخَذْ، ضَظَغٌ

1 أ	
2 ب	
3 ج	
4 د	
5 هـ	
6 و	
7 ز	
8 ح	
9 ط	

10 ي	
20 ك	
30 ل	
40 م	
50 ن	
60 س	ستين
70 ع	سبعين
80 ف	
90 ص	

100 ق	قرن
200 ر	قرنين
300 ش	
400 ت	
500 ث	
600 خ	
700 ذ	
800 ض	
900 ظ	
1000 غ	

حفظ الوجوه

إذا أردت مثلاً أن تتذكر الأسماء والوجوه ، فما عليك إلا أن تقوم فقط بتطبيق التقنيات المشروحة هنا وهي النظر جيداً إلى الوجوه ، وإيجاد بعض السمات التي يمكنك ربطها بالاسم باستخدام الخيال ، ثم إنشاء صورة تقوي ذاكرتك ، فمثلاً :

يسهل تذكر السيد رشاد لوجود تجاعيد كثيرة بوجهه ، مما يجعله شبيهاً بورقة الجرير التي تتسم بكثرة عروقها ، ومن ثم تذكرك باسم رشاد الذي يعني جرجيراً باللغة العربية الفصحى .

والسيد سوزوكي هو الآخر لديه سمه مميزة بوجهه ، وهي أن حاجبيه يتخذان شكلاً حاسماً ، ولذا فبإمكانك تشبيهه بمقود الدراجة الهوائية من ماركة سوزوكي .

أما السيدة ريم فيمكن تذكرها بسهولة لوجود شبه بينها وبين الظبي من حيث النحافة .

ويتمتع السيد ذكي بوجه يوحي بذكائه الشديد ، ولذا فمن السهل ربط اسمه بوجهه .

أما بالنسبة للسيدة دلال فيمكن تذكر معنى الاسم ان كان يطابق صفاتها فالدلال من المرأة يعني حسن حديثها ومزحها .



ويمكنك أن تهيئ ذهنك لهذا عن طريق تدريب قدراتك على الملاحظة في الأماكن العامة . فالتكرس مختلف أوقاتك لأجزاء الوجه المختلفة . فمثلاً كرس يوماً للتركيز على الأنف في وجوه الناس ، ويوماً آخر للتركيز على الحواجب ، وآخر للأذن ، وللشكل العام للرأس ... إلخ . وستجد لدهشتك أن كل جزء من الوجه يختلف اختلافاً هائلاً من شخص لآخر . وأن قوة ملاحظتك التي تأخذ في الازدياد حيال اختلافات الوجوه ستساعدك على تذكر وجوه الأشخاص الجدد الذين تقابلهم .

طريقة حفظ أبيات من الشعر

١. اقرأ الأبيات كاملة.
٢. ضع خطا تحت الكلمات الغير مفهومة.
٣. فسر معاني الكلمات الغير مفهومة والمبهمة.
٤. اختار الكلمات المحورية (التي يدور حولها الموضوع) حسب رأيك.
٥. حاول ان ترى الشعر على شكل صور.
٦. اربط الكلمات المحورية على شكل سلسلة ذهنية.
٧. ضع في ذهنك أنك ستقول هذه الأبيات لمجموعة من الأشخاص.
٨. حاول تذكر الأبيات دون الرجوع إليها.

الخاتمة

قال تعالى : ((إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ)) [٥]

قال تعالى : ((إِنَّا خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً)) [٦]

قال تعالى : ((سَنُقْرِؤُكَ فَلَا تَنسَى * إِلَّا مَا شَاء اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى)) [٧]

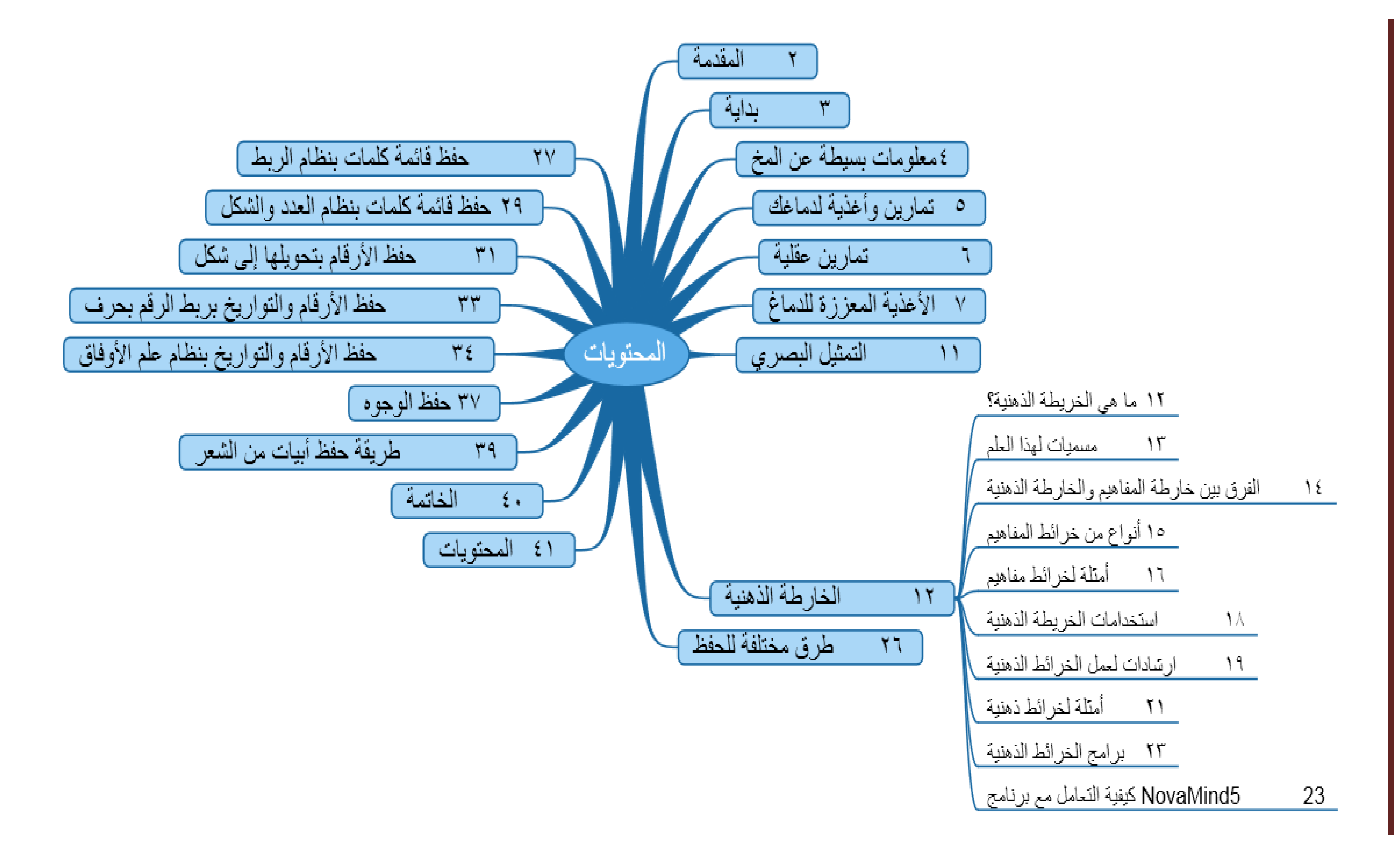
اللهم أني اسألك فهم النبيين و حفظ المرسلين و الملائكة المقربين ، اللهم أجعل ألسنتنا عامرة بذكرك و قلوبنا بخشيتك و أسرارنا بطاعتك أنك على كل شيء قدير ..

حسبنا الله و نعم الوكيل...

---

٥ سورة الإسراء الآية ٩
٦ سورة الإنسان الآية ٢
٧ سورة الأعلى الآية ٦ ، الآية ٧

المحتويات


المحتويات
٢ المقدمة
٣ بداية
٤ معلومات بسيطة عن المخ
٥ تمارين وأغذية لدماغك
٦ تمارين عقلية
٧ الأغذية المعززة للدماغ
١١ التمثيل البصري
١٢ الخارطة الذهنية
١٢ ما هي الخريطة الذهنية؟
١٣ مسميات لهذا العلم
١٤ الفرق بين خارطة المفاهيم والخارطة الذهنية
١٥ أنواع من خرائط المفاهيم
١٦ أمثلة لخرائط مفاهيم
١٨ استخدامات الخريطة الذهنية
١٩ ارشادات لعمل الخرائط الذهنية
٢١ أمثلة لخرائط ذهنية
٢٣ برامج الخرائط الذهنية
23 كيفية التعامل مع برنامج NovaMind5
٢٦ طرق مختلفة للحفظ
٢٧ حفظ قائمة كلمات بنظام الربط
٢٩ حفظ قائمة كلمات بنظام العدد والشكل
٣١ حفظ الأرقام بتحويلها إلى شكل
٣٣ حفظ الأرقام والتواريخ بربط الرقم بحرف
٣٤ حفظ الأرقام والتواريخ بنظام علم الأوفاق
٣٧ حفظ الوجوه
٣٩ طريقة حفظ أبيات من الشعر
٤٠ الخاتمة
٤١ المحتويات